月 MON

スタジオ1
- 10：30～11：00 モーニングレッスン / 宮原 望
- 11：20～11：50 ダンストレーニング / 宮原 望
- 12：45～13：30 ピラティス / 藤好 美香
- 13：45～14：15 ボディコンバット 30 / 加倉井/高倉 LesMILLS
- 14：30～15：15 健やかヨガ / 川久保 峰子
- 19：15～20：00 リトモス / 福澤 明子
- 21：00～21：45 SSS 45 / 加倉井

スタジオ2
- 12：00～12：30 骨盤リセット / 宮原 望
- 16：50～17：50 Zummy style Hip Hop（初級） / Zummy Kids'
- 20：15～21：00 からだリセットヨガ / 福澤 明子

ジム
- 20：15～20：35 TRX / 加倉井

プール
- 11：30～11：50 アクアヌードル / 加倉井
- 12：05～12：35 はじめてバタフライ / 加倉井
- 12：50～13：20 クロール / 加倉井
- 19：45～20：15 初心者水泳教室 / 山内 佳江
- 20：25～21：10 四泳法スキル / 山内 佳江

（第1・3） 加倉井
（第2・4） 高倉

火 TUE

スタジオ1
- 10：30～11：00 モーニングレッスン / 笠木/齋藤
- 11：15～11：35 かんたん筋トレ / 笠木/齋藤
- 11：45～12：30 コアサイズ / 西ヶ開 敦子
- 12：45～13：30 ZUMBA / 西ヶ開 敦子
- 15：30～15：50 TRX 20 / 加倉井
- 20：15～21：00 ボディコンバット 45 / 加倉井 LesMILLS
- 21：15～22：00 Dance Fit / EMI

スタジオ2
- 11：45～12：05 ストレッチポール / 笠木/齋藤
- 13：45～14：30 フィットネスヨガ / 谷口 潤子
- 16：30～17：30 フリースタイル初級 / Reiya Kids'
- 17：30～18：30 girl's / Non Kids'
- 18：30～19：30 フリースタイル中級 / Reiya Kids'

ジム
- 12：40～13：00 TRX20 / 笠木/齋藤

プール
- 12：20～12：50 はじめてクロール / 荒川
- 13：00～13：40 バタフライ / 荒川
- 13：50～14：50 グループパーソナル（参加者限定）（14日・28日）
- 20：00～20：30 スイムトレーニング / Shu
- 20：40～21：20 パドル&フィン / Shu

水 WED

スタジオ1
- 10：30～11：00 モーニングレッスン / 齋藤
- 11：10～11：30 エンジョイトレーニング / 齋藤
- 12：05～12：40 ボルド・ブラ / 福田 扶美佳
- 12：50～13：35 リトモス / 福田 扶美佳
- 13：50～14：35 リラックスヨガ / 川久保 峰子
- 14：50～15：35 エンジョイエアロ / 大庭 めぐみ
- 19：15～20：00 リトモス / 野間口 順子
- 20：15～21：00 ZUMBA / 安田
- 21：15～22：00 シェイプエアロ / EMI

スタジオ2
- 11：10～11：55 ダンサブルレッスン / 谷口 潤子
- 16：15～16：35 ストレッチポール / 高倉

ジム
- 12：10～12：30 TRX20 / 齋藤
- 15：45～16：05 オムニア（中級） / 高倉
- 19：40～20：00 オムニア（中級） / 高倉

プール
- 12：30～13：00 はじめてクロール / 山内 佳江
- 13：15～13：45 はじめて背泳ぎ / 山内 佳江
- 14：00～14：30 はじめて平泳ぎ / 山内 佳江
- 19：15～20：00 はじめて四泳法 / 広尾
- 20：10～20：40 平泳ぎ / 荒川
- 20：50～21：20 スタート&ターン / 荒川

11:10～11:30 エンジョイトレーニング
1日→ストレッチポール
8日→簡単筋トレ
15日→ストレッチポール
22日→バランスボール
29日→簡単筋トレ

20:50～21:20 スタート&ターン（隔週）
（第1・3・5）スタート
（第2・4）ターン

金 FRI

スタジオ1
- 10：30～11：00 モーニングレッスン / 大村
- 11：10～11：55 ZUMBA / 大庭 めぐみ
- 12：15～13：00 フラダンス / 塩塚 千賀
- 13：20～14：05 太極舞 / 江島 久恵
- 14：30～15：15 ナチュラルヨガ / 西　涼子
- 20：30～21：00 Power Weight 30 / Shu
- 21：15～22：00 ボディコンバット 45 / Shu LesMILLS

スタジオ2
- 11：15～11：35 ストレッチポール / 齋藤/笠木
- 12：10～12：40 バランスコーディネーション / 江島 久恵
- 17：00～18：00 kiki girl's（基礎） / kiki Kids'
- 19：30～20：15 ストリートダンス / 宮原

ジム
- 11：50～12：00 TRX10（初級） / 齋藤/笠木
- 12：50～13：05 オムニア（初級） / 齋藤/笠木
- 13：20～13：40 オムニア（中級） / 齋藤/笠木
- 15：40～16：00 TRX20 / 大村

プール
- 11：30～12：00 アクアビクス / 大村
- 12：15～12：45 はじめて四泳法 / 大村
- 13：00～13：30 スイムトレーニング / 大村
- 13：45～14：05 アクアヌードル / 大村
- 19：50～20：20 水慣れ教室 / 荒川 亮介
- 20：30～21：10 四泳法スキル / 荒川 亮介
- 21：20～22：00 スイムトレーニング / 荒川 亮介

12:15～12:45 四泳法
3日 バタフライ
10日 背泳ぎ
17日 平泳ぎ
24日 クロール
31日 お楽しみ

マスターズ大会出場の方はオススメです

土 SAT

スタジオ1
- 10：30～11：00 モーニングレッスン / 加倉井/高倉
- 11：15～12：00 アライメントヨガ / 齋藤 京子
- 12：20～12：50 隔週レッスン / 加倉井/高倉
- 13：40～14：10 Power Weight 30 / 高倉
- 14：30～15：30 ハニーズダンススクール（月3回） Kids'
- 18：15～19：00 ZUMBA / AKIHIDE
- 19：15～20：00 HIP-HOP / AKIHIDE

スタジオ2
- 13：05～13：25 筋膜リリース / 加倉井/齋藤
- 14：30～14：45 体幹トレーニング / 高倉

ジム
- 15：20～15：35 オムニア(初級) / 高倉

プール
- 12：30～13：00 はじめてクロール / 山内 佳江
- 13：15～13：45 スタート&ターン / 山内 佳江
- 14：00～14：45 スイムトレーニング / 山内 佳江

（第1・3） 加倉井 はじめてエアロ
（第2・4） 高倉 ボディコンバット

レッスン紹介

TRX
全身を短時間＆効率よく鍛えれる
体幹が弱い人には、特にオススメ！

毎週土曜日の営業は21:00まで
施設ご利用は20:45まで

日 SUN

スタジオ1
- 11：00～11：45 ギアビート45 / 谷口 潤子
- 12：00～12：45 フィットネスヨガ / 谷口 潤子
- 13：15～14：00 Power Weight 45 / Shu
- 14：15～15：00 ボディコンバット 45 / Shu LesMILLS
- 15：30～16：15 ZUMBA / EMI
- 16：30～17：15 エンジョイエアロ / EMI

スタジオ2
- 12日は休講になります。

プール
- 13：15～14：00 はじめてクロール / 広尾

NEW レッスン
BODY PUMP 導入

BODY PUMP㉚ 金曜日 20:30～21:00
BODY PUMP㊺ 日曜日 13:15～14:00

11月よりスタート予定

- ●安全管理上、クラスの途中入退場はご遠慮ください。
- ●運動中のケガ・体調不良の際は、担当者にお申し出ください。
- ●都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- ●ジムプログラムは予告なく変更する場合がございます。

脂肪燃焼レッスン / new レッスン
やさしいレッスン / 時間　変更箇所

10月タイムスケジュール

REFRE スポーツクラブ 新宮
糟屋郡新宮町上府北2丁目6番3号
TEL（092）940−5454

【営業時間】
月火水金　10:00～23:00
土　10:00～21:00
日・祝日　10:00～19:00
木　休館・メンテナンス